

Menschen mit Diabetes müssen aufgrund ihrer Erkrankung zwangsweise auf die Ernährung achten. Nicht in einen Diätenwahn zu verfallen ist aber bei dem weitläufigen Angebot schwierig. Schließlich wird den Zuckerkranken speziell auf dem Diätenmarkt viel geboten. Vielen Personen fällt es schwer, hier den Überblick zu behalten und sich für die richtige Vorgehensweise zu entscheiden.

Nichts geht über eine gesunde Ernährung

BERICHT
CAROLIN BUNGE

ABBILDUNGEN
Carolin Bunge
4T WERBEAGENTUR

Dabei ist der Rat von Ärzten und Fachleuten ganz einfach: Vergessen Sie das Labyrinth der unterschiedlichsten Diätmöglichkeiten und vertrauen Sie einfach auf eine gesunde Ernährung. Dies ist immer noch der einfachste und gesündeste Weg, den Körper in Einklang zu halten – übrigens nicht nur für Menschen mit Diabetes.

Gesunder Genuss statt Entbehrungen

„Bei Diabetikern ist spätestens beim Essen Schluss mit lustig!“ – so denken die meisten Menschen, wenn sie von der Zuckerkrankheit sprechen. Es entspricht jedoch keineswegs der Wahrheit, denn auch Diabetes mellitus und Schlemmen sind keine Begriffe, die sich ausschließen. Die Devise lautet einfach: Alles in Maßen.

Crashdiäten zum Beispiel sind für Diabetiker ungeeignet und schaden sogar eher, als dass sie etwas nützen. Eine individuelle diabetesgerechte Mischkost ist dagegen sehr effektiv und bereitet sicherlich mehr Freude am Essen.

Das richtige Gewicht und Kalorienreduzierung

Übergewicht ist nicht nur ein Risikofaktor für Diabetes, sondern darüber hinaus für viele weitere Erkrankungen. Aber auch bereits zuckerkrank Menschen sollten bestrebt sein, ihr Körpergewicht dauerhaft zu senken, denn ein zu hohes Gewicht sorgt für eine schlechte Insulinwirkung und hohe Blutzuckerwerte. Jeder Diabetiker sollte also durch gesunde Ernährung und viel Bewegung einen BMI (Body-Mass-Index) zwischen 20 und 25 einhalten. Wird neben einer angepassten

Ernährung viel Sport getrieben, purzeln die Pfunde auch ohne Diätstress. Hier ist lediglich Geduld gefragt. Eine Gewichtsabnahme von 0,5 bis 1 Kilo pro Woche ist gesund und schadet dem Körper nicht. Erreicht wird dies vor allem durch die Reduzierung des täglichen Kalorienbedarfs. Schon 500 kcal weniger pro Tag können den erwünschten Erfolg verschaffen und gehen mit nur geringen Entbehren einher.

Eine gute Ernährungsbasis schaffen

Menschen mit Diabetes müssen in der Regel keine anderen Lebensmittel als Ottonormalverbaucher essen. Vielmehr kommt es auf die Ausgewogenheit der Nahrung an. Eine gute Basis für Diabetiker bieten Kohlenhydrate wie Obst, Ge-

müse, Salate, Vollkorn- und Getreideprodukte, Reis, Nudeln oder fettarme Milchprodukte. Täglich sollten möglichst fünf Portionen Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen, denn diese liefern viele Vitamine. Menschen mit Diabetes sind in besonderem Maße auf die Vitaminzufuhr angewiesen, da sie bei Zuckerkranken schneller verbraucht werden. In Reis, Nudeln und fettarmen Milchprodukten sind Ballaststoffe sowie die „richtigen“ Fette und Eiweiße enthalten.

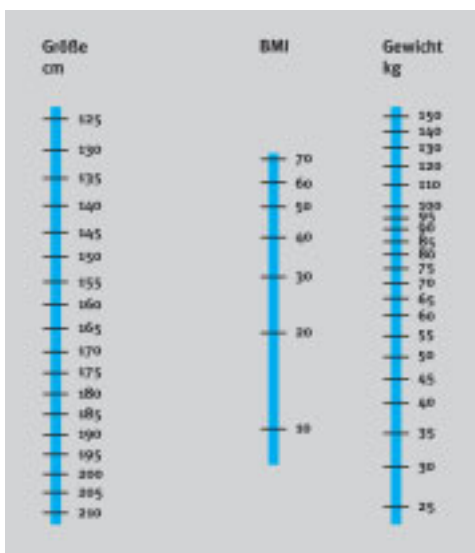
Auch auf Zucker müssen Diabetiker keinesfalls verzichten. Pro Tag sind 30 bis 50 Gramm in Nahrungsmitteln „verpackt“ erlaubt, dennoch wird empfohlen, insbesondere kalorienfreie Süßstoffe zu verwenden. Getränke sollten möglichst keinen Zucker enthalten, da der Blutzuckerspiegel hierdurch schnell ansteigt.

Den Body-Mass-Index (BMI) berechnet man mit der Formel

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht in kg} : \text{Körperlänge (m}^2\text{)}$$

Beispiel: 55 kg : (1,65 x 1,65) = 20,20

Wenn Sie die beiden äußeren Kolonnen (links Ihre Körpergröße, rechts Ihr Körpergewicht) mit einem Lineal verbinden, sehen Sie auf einen Blick Ihren BMI. Der ermittelte Wert sollte zwischen 20 und 25 liegen.



Unterschiede zwischen Typ 1- und Typ 2-Diabetes

Ein wichtiger Aspekt für die diabetesgerechte Ernährung ist der Typ des Diabetes mellitus. Menschen mit Typ 1-Diabetes sind meist schlank und müssen deshalb auch nicht unbedingt kalorienreduziert essen. Sie sollten jedoch auf blutzuckererhöhende Kohlenhydrate achten, da sie mit Insulin behandelt werden und Schwankungen vermieden werden sollen. Die Kohlenhydrate werden nach Broteinheiten (BE) berechnet, die Menge der BEs wird mit der individuellen Insulintherapie abgestimmt.

Insgesamt sind 90 Prozent der Typ 2-Diabetiker übergewichtig. Dieser Personengruppe wird empfohlen, eine kalorienreduzierte Ernährung und Bewegung in Angriff zu nehmen und insbesondere auf die Kalorien-Angaben zu achten. ■



KONTAKT
CAROLIN BUNGE
 REDAKTION D'GATE
 WWW.DIABETESGATE.DE